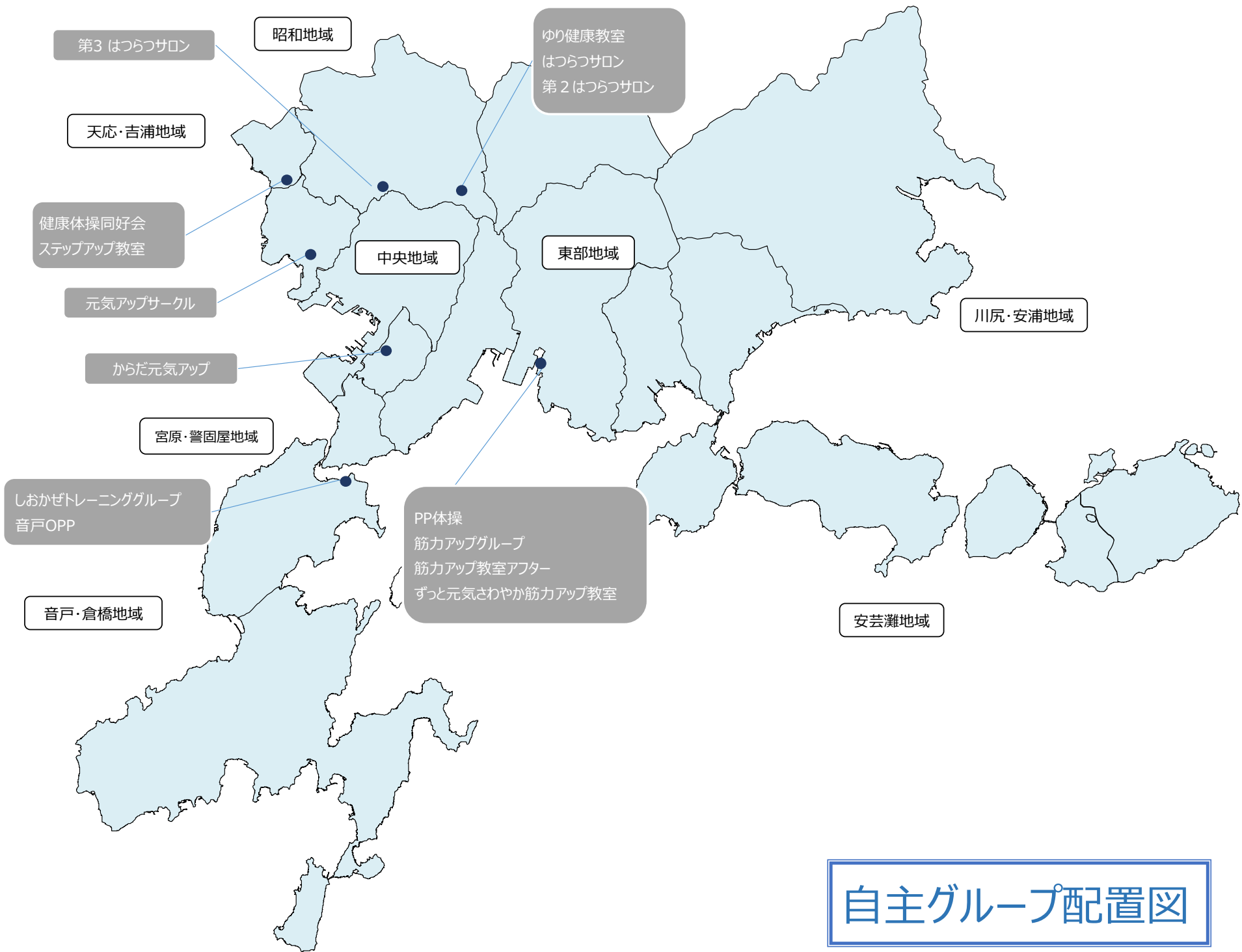


呉市 自主グループ

◆呉市が実施する介護予防事業を受講後、自らがグループを組み、専門職や地域包括支援センターの支援を受けながら、自分たちで運動を続けているグループです。

地域（お問い合わせ）	グループ名	会場	週・曜日	時間
天応・吉浦包括 Tel.3 1 - 8 3 9 0	元気アップサークル	吉浦まちづくりセンター	毎週金曜日	9時45分～11時45分
	健康体操同好会	天応まちづくりセンター	毎週金曜日	10時15分～11時半
	ステップアップ教室	天応まちづくりセンター	毎週金曜日	13時半～15時半
昭和包括 Tel.3 0 - 5 6 6 6	ゆり健康教室	昭和まちづくりセンター	第2・4金曜日	10時～12時
	はつらつサロン	昭和まちづくりセンター	第1・3木曜日	13時半～15時半
	第2はつらつサロン	昭和まちづくりセンター	第1・3金曜日	13時～15時
	第3はつらつサロン	焼山東区自治会館	第1・3月曜日	13時半～15時半
宮原・警固屋包括 Tel.3 2 - 1 0 0 6	からだ元気アップ	宮原まちづくりセンター	第1・3月曜日	13時半～14時半
東部包括 Tel.7 6 - 3 3 3 3	PP体操	広まちづくりセンター	第1・3金曜日	10時～12時
	筋力アップグループ	広まちづくりセンター	第2・4木曜日	10時～12時
	筋力アップ教室アフター	広まちづくりセンター	第1・3木曜日	10時～12時
	ずっと元気さわやか筋力アップ教室	広まちづくりセンター	第1土曜日 第3木曜日	14時～16時
音戸・倉橋包括 Tel.5 6 - 0 6 6 5	しおかぜトレーニンググループ	さざなみ苑	毎週水曜日	13時半～15時半
	音戸OPP	さざなみ苑	毎週金曜日	10時～11時15分



自主グループ配置図